

**PENGARUH *LUMBOPELVIC EXERCISE* TERHADAP NYERI
PINGGANG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BANJARNEGARA 1 TAHUN 2024**

INTISARI

Fina Fitriana¹ Ratih Kumoro Jati²

Email : finafitriana115@gmail.com

Latar Belakang : Pada masa kehamilan terjadi perubahan anatomi dan fisiologi untuk menjaga pertumbuhan janin yang berkembang. Seiring pertumbuhan janin, pusat gravitasi berpindah ke depan yang menyebabkan timbulnya peregangan tambahan dan kelelahan terutama pada tulang belakang panggul dan sendi penahan berat badan yang menyebabkan nyeri pinggang. Penanganan nyeri pinggang dilakukan dengan memberikan latihan melalui peningkatan stabilitas *lumbopelvic*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *lumbopelvic exercise* terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre-eksperimental design*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest dan posttest* tanpa kelompok control, besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 16 sampel dengan teknik *purposive sampling* dan data diperoleh dari pengukuran skala nyeri menggunakan VAS (*Visual Analog Scale*).

Hasil : Setelah dilakukan analisa data dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai sebelum diberikan terapi *lumbopelvic exercise* rata-rata sebesar 3,00 dan menjadi rata-rata 1,88 dengan nilai P value $0,000 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh dalam pemberian teknik *lumbopelvic exercise*.

Kesimpulan : Telah diberikan teknik *lumbopelvic exercise* untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil dan diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang menggunakan *lumbopelvic exercise* sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri pinggang.

Kata Kunci : Nyeri Pinggang, *Lumbopelvic Exercise*, Ibu Hamil

¹ Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF LUMBOPELVIC EXERCISE ON LOW BACK PAIN
IN PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA
BANJARNEGARA HEALTH CENTER 1 YEAR 2024**

ABSTRACT

Fina Fitriana¹ Ratih Kumoro Jati²

Email : finafitriana115@gmail.com

Background : During pregnancy, anatomical and physiological changes occur to maintain the growth of the developing fetus. As the fetus grows, the center of gravity shifts forward which causes additional stretching and fatigue especially in the pelvic spine and weight-bearing joints that cause low back pain. The management of low back pain is done by providing exercises through increased lumbopelvic stability.

Objective : This study aims to determine the effect of lumbopelvic exercise on low back pain in pregnant women.

Method : This study is a pre-experimental quantitative design. The design used in this study is one group pretest and posttest without a control group, the sample size used in this study is 16 samples with purposive sampling technique and data is obtained from pain scale measurements using VAS (Visual Analog Scale).

Results : After data analysis with the Wilcoxon test, the average value before the administration of lumbopelvic exercise therapy was 3,00 and became an average of 1,88 with a P value of $0,000 < 0,05$ H_0 was rejected and H_a was accepted, which means that there is an influence in the administration of the lumbopelvic exercise technique.

Conclusions : Lumbopelvic exercise technique have been given to reduce low back pain in pregnant women in the third trimester who experience low back pain will use lumbopelvic exercise as an alternative to reduce low back pain.

Keywords : Lower Back Pain, Lumbopelvic Exercise, Pregnant Women

¹ Student of Faculty of Health Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Lecturer of SI Midwifery Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta